MULTIKIROLA

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

4-6 urte bitarteko haurrei zuzendutako jarduera fisiko askotariko programa, lehen hezkuntzako adinean daudenentzat, eta helburu nagusia modu ludikoan hainbat kirol-disziplinatara hurbiltzea da, hala nola atletismoa, aurrekirol-jokoak eta kirol kolektibo zein indibidualak. Saioak zirkuituetan, estazioetan edo talde-dinamikan antolatzen dira, parte-hartzaileen garapen motorra, soziala eta emozionala sustatuz. Lehentasuna ematen zaio parte-hartze aktiboari, oinarrizko gaitasun motorrak hobetzeko eta kirolarekin zein elkarbizitzarekin lotutako arauak eta balioak ikasteko.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Ertaina**
- **Indarra: Baxua / Moderatua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Ertaina**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Baxua / Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Jokoaren eta kirol desberdinak ezagutzearen bidez jarduera fisikoaren praktika sustatzea.
- Oinarrizko gaitasun motorrak garatzea: korrika egitea, salto egitea, jaurtitzea, harrapatzea, saihestea, etab.
- Koordinazioa, oreka, arintasuna eta erresistentzia hobetzea.
- Jokoaren oinarrizko arauak, kidearekiko eta espazio komunarekiko errespetua ezartzea.
- Lankidetza, inklusioa eta talde-lana sustatzea.
- Txikitatik bizimodu osasungarrien ohiturekiko interesa piztea.

GOMENDIOAK:

- Arropa kirolerako erosoa eta oinetako egokiak erabiltzea.
- Ur-botilatxoa eta txanoa ekartzea, jarduera aire zabalean egiten bada.
- Aktiboki parte hartzea eta jokoaren arauak errespetatzea.
- Jarduera ematen duenari entzutea eta gainerako parte-hartzaileekin lankidetzan aritzea.
- Ez da gomendagarria mugikortasun-murrizketak dituzten kasuetan, gainbegiratze medikorik gabe.
- Ikaskuntzan aurrerapena bermatzeko, puntualtasunez eta etengabe joatea.

Gesport
gestión deportiva